

5 façons de se sentir bien !



Créer du lien... avec les personnes qui vous entourent : vos amis, votre famille, vos collègues ou vos voisins. En renforçant ces liens, vous vous sentirez plus soutenu(e) et plus épanoui(e) au quotidien.



Bouger... trouvez une activité que vous aimez : vous balader, jardiner, danser ou passer simplement du temps dehors. En faisant de l'exercice à votre rythme, vous vous sentirez mieux.



Être attentif... savourez l'instant : quand vous marchez jusqu'à votre travail, pendant votre déjeuner ou quand vous discutez avec des amis. En prenant du recul sur ce que vous vivez, vous réaliserez mieux ce qui compte pour vous.



Continuer à apprendre... essayez quelque chose de nouveau ou renouez avec un intérêt passé. Lancez-vous un défi : préparer votre plat préféré, réparer votre vélo ou vous inscrire à une course.



Donner... faites quelque chose de bien pour un ami ou un inconnu : un sourire, du bénévolat, un merci. Se sentir connecté à la communauté au sens large peut-être très satisfaisant.